



Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais -
Campus Nova Gameleira
Coordenação de Desenvolvimento Estudantil

Planejamento da rotina de estudos

Facilitadora

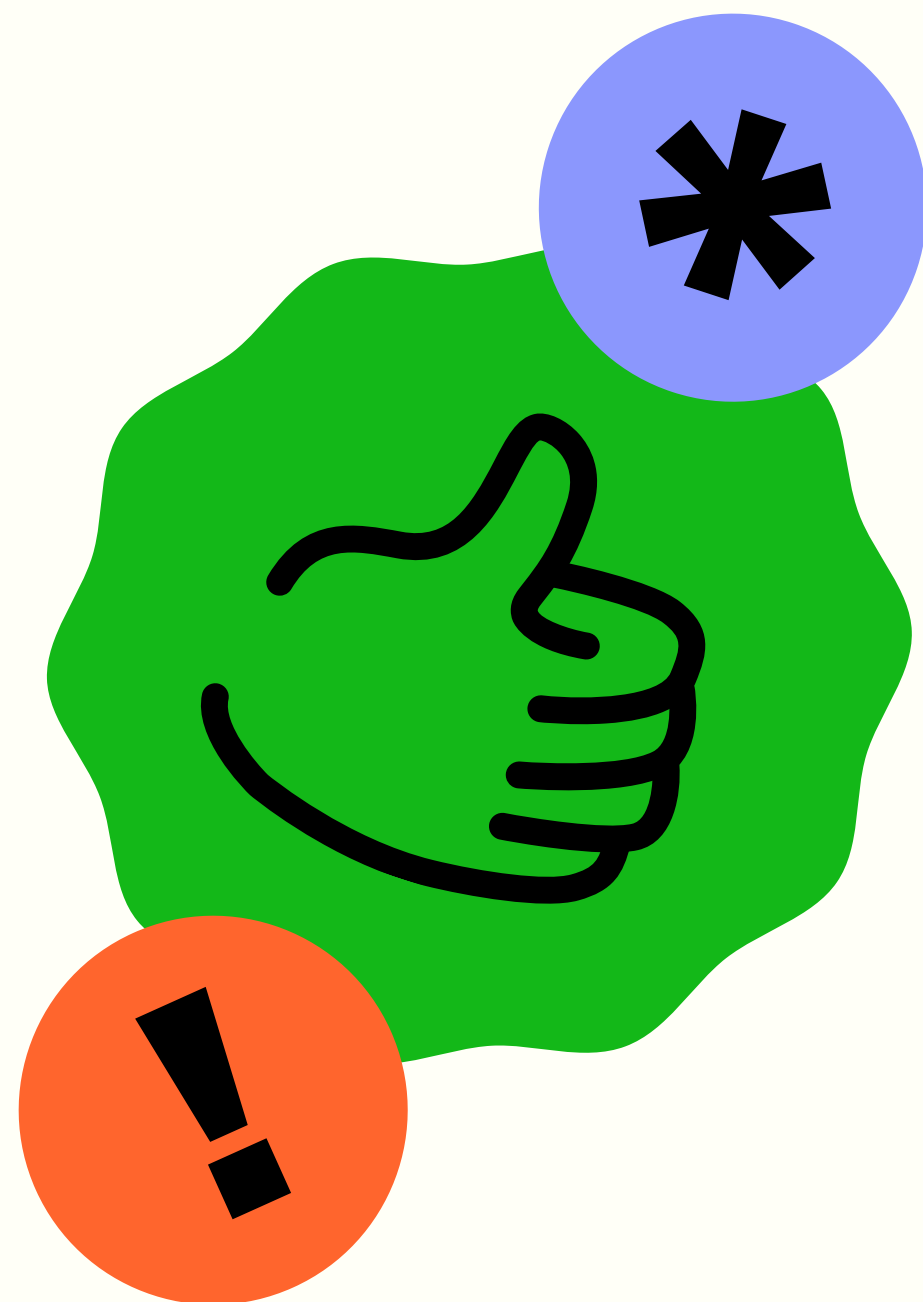
Bruna Mendes Oliveira

Período Letivo

2022/1



É importante que vocês tenham em mente que o ensino integrado exige muito mais do estudante, pois é necessário ter disciplina, organização e assumir a responsabilização sobre o seu processo de aprendizagem.



PLANEJE SUA ROTINA DE ESTUDOS.

Com um cronograma de estudos bem definido, você poderá aprimorar o aprendizado.

O cronograma precisa ser adaptado ao seu dia a dia, de forma que seja exequível. Considere os horários já preenchidos, como os das aulas, e a partir disso calcule e distribua o tempo restante para se dedicar aos estudos e executar as demais atividades e trabalhos.

Fluxograma de organização de estudos



Fonte: Severino (2002, p. 31).

COMO PLANEJAR MINHA ROTINA DE ESTUDOS?



<https://mm.tt/1759715597?t=M5tEJFunh1>

Acesse!

06h00 - 07h30	DESPERTAR MEDITAÇÃO MINDFULNESS DESLOCAMENTO	> COMECE O DIA COM ALGO POSITIVO 😊 > TENHA EM ESTRATÉGIA DE ARREDOBRAMENTO (ANULOS/LEITURA)
07h30 - 12h30	AULA: BIOLOGIA AULA: GEOGRAFIA AULA: FILOSOFIA AULA: MATEMÁTICA	} PARA GANHAR TEMPO SEM CADA SEJA UMA POEM ALUNO E PARA ANOTAÇÕES MAIS PRODUTIVAS E CRÍTICAS
12h30 - 14h30	ALMOÇO REVISÃO e CRESCIMENTO	
14h30 - 17h30	AULA: HISTÓRIA AULA: MATEMÁTICA	
17h30 - 19h00	DESLOCAMENTO ATIVIDADE FÍSICA PREPARAÇÃO LIVRE	> ATIVIDADE CONVENIENTE PARA INSPIRAR
19h00 - 21h30	...	ESTUDO: DIFÍCIL > FOCO NAS PRIORIDADES COM MAIS ENERGIA - PAUSA DIFUSA SOCIAL > ENJOQUE ATIVIDADES DO COTIDIANO ESTUDO: FÁCIL > CARGADO? O MAIS FÁCIL NO FINAL LAZER PRODUTIVO > ATIVIDADE DE CRESCIMENTO PESSOAL

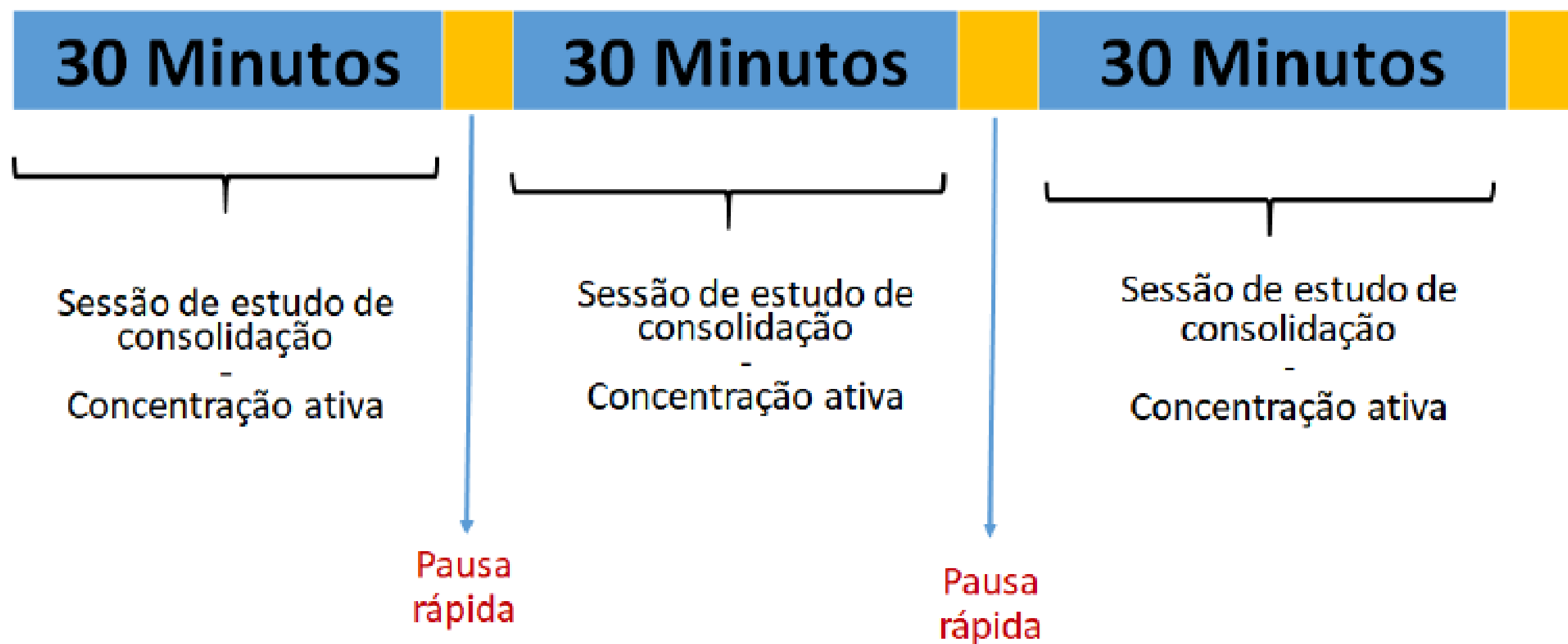
FAÇA MUDANÇAS.

Se durante os estudos você perceber que está ficando difícil se concentrar, faça uma pausa de 5 minutos e volte depois. O planejamento também pode e deve ser revisto sempre que sentir necessidade.

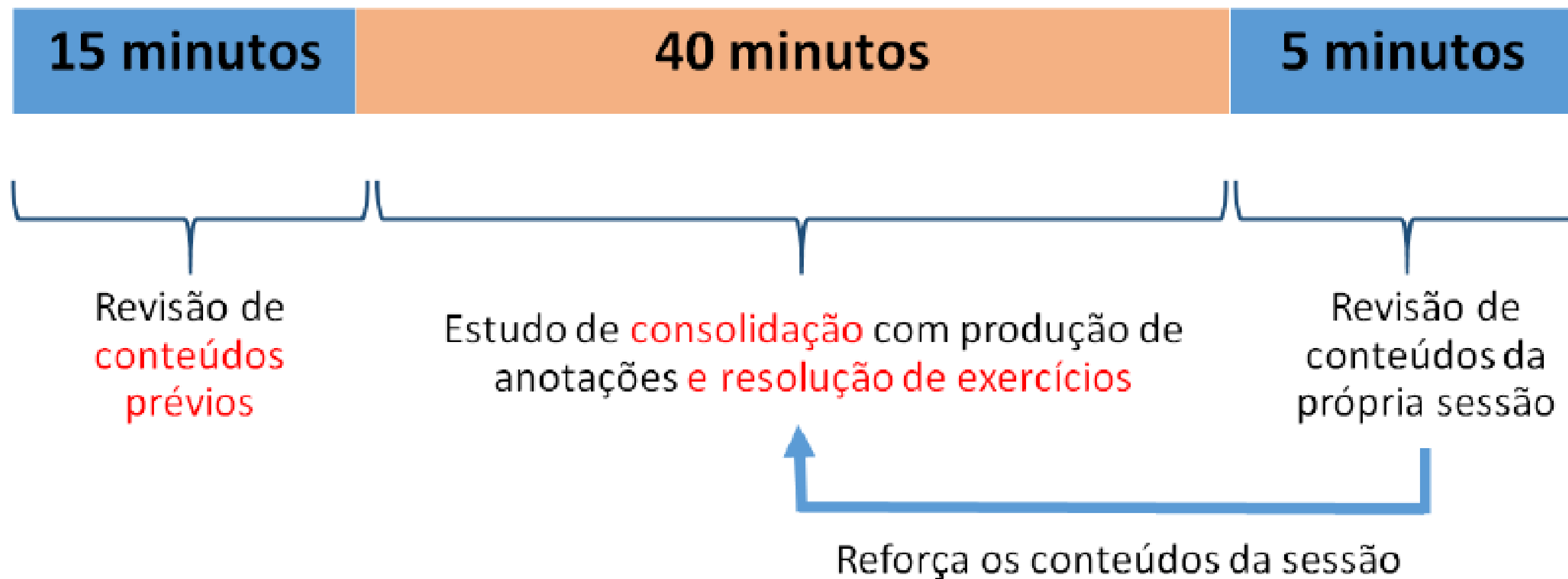
Seja gentil com sua mente se você precisar de uma pausa na agenda.



SESSÃO DE ESTUDOS DE 60 MINUTOS



SESSÃO DE ESTUDOS DE 60 MINUTOS



FALE SOBRE ISSO E PEÇA AJUDA.

Quando as coisas ficam difíceis, não force.

Fale com seus pais, com seu professor, procure a ajuda de seus colegas ou entre em contato conosco.

— A ajuda sempre estará disponível, desde que a gente peça.





Muito obrigada!

cde-ng@cefetmg.br